



Association « Yin Yang Sport » (YYS)
Trouve ton équilibre !

YYS est une association sportive qui a été créée pour se familiariser avec la pratique d'exercices physiques d'un point de vue hygiène de vie, que cela devient quotidien et automatique, en mettant en place une activité physique et sportive en salle ou en plein air.

YYS s'adresse à tout public qui a besoin d'améliorer sa condition physique et de la préserver pour éviter les blessures, les désagréments et diminuer les risques de maladies que la vie nous réserve si l'on ne prend pas soin de sa santé (voici quelques rappels à ce sujet) :

Santé : état de quelqu'un dont l'organisme fonctionne bien.

Organisme : ensemble des organes qui constituent un être vivant.

Organe : partie d'un corps vivant qui remplit une fonction utile à la vie.

Muscle : organe formé de fibres dont la contraction produit le mouvement et assure la résistance aux forces extérieures.

Cœur : organe thoracique, creux et musculaire, moteur central de la circulation du sang.

Sang : liquide rouge qui circule dans les veines, les artères, le cœur et les capillaires et qui irrigue tous les tissus de l'organisme auxquels il apporte éléments nutritifs et oxygène et dont il recueille les déchets vers les organes qui les éliminent (reins, poumons, peau).

Tout le monde a des droits, des devoirs et des obligations pour le bon fonctionnement de la société. Mais pour le bon fonctionnement de son corps, est-ce que tout le monde se donne le droit, le devoir et l'obligation de s'en occuper ? A-t-on le temps, le moyen et/ou la motivation de se prendre en main pour vivre mieux ?

Toute activité physique ou sportive n'a pas de limite, que vous en faites trop ou pas du tout, cela nuit à la santé. Il faut trouver son équilibre et le maintenir. C'est facile à dire, mais pas facile à réaliser pour beaucoup d'entre nous et pour diverses raisons (savoir pourquoi, savoir comment, avoir le temps, avoir le moyen, ne pas y penser, avoir l'envie...).

Chacun fait ce qu'il veut, mais pas tout ce qu'il voudrait faire. Avec un minimum d'organisation et en choisissant ses priorités, chacun peut et devrait trouver le temps de s'occuper de sa santé (avec seulement 10mn de pratiques quotidiennes, on peut se sentir mieux).

YYS vous permet d'avoir l'opportunité et le moyen de vous occuper de votre santé et de trouver l'équilibre, en pratiquant des exercices physiques et sportifs, dans une ambiance conviviale, avec la présence d'un coach sportif diplômé d'État.



L'activité physique joue un rôle important dans le maintien de la santé, du bien-être et de la qualité de vie. Les personnes qui pratiquent l'activité physique améliorent leur santé et leur longévité. Les personnes qui pratiquent l'activité physique sont plus productives et ont de meilleures chances d'éviter les maladies et les blessures.

Les **effets bénéfiques** des activités physiques et sportives sur la santé, sont connus depuis l'Antiquité.

Et confirmés par toutes les études épidémiologiques modernes : elles montrent que le risque de décès prématuré est moindre chez les personnes physiquement actives que chez les autres, résultat valable quels que soient l'âge et la cause de décès, de manière plus probante chez les hommes que chez les femmes.

La pratique d'une activité modérée (au moins 3 heures par semaine) ou d'une activité intense (au moins 20 minutes trois fois par semaine) diminue ainsi de 30 % le risque de mortalité prématurée. La **pratique régulière d'un sport** améliore le bien-être émotionnel, le bien-être physique, la qualité de vie et la perception de soi.

Ce rôle bénéfique se retrouve aussi bien chez les adolescents que les personnes âgées.

Il est également montré que la qualité de vie des malades chroniques se trouve améliorée, ainsi que celle de certaines catégories de handicapés, lorsque l'accompagnement est satisfaisant.

L'activité physique régulière est prescrite pour aider à diminuer le stress, soulager la dépression, l'anxiété, les brûlures d'estomac et la constipation, pour augmenter le bonheur, pour améliorer la vie amoureuse et la condition physique.

Il est démontré que la pratique régulière de l'exercice physique, contribue à la prévention :

- de nombreuses maladies chroniques :
 - maladies cardio-vasculaires ;
 - cancer du sein et du côlon ;
 - maladies ostéoarticulaires et dégénératives ;
 - obésité
- au traitement (comme adjuvant) de certaines pathologies
 - maladies neurologiques : sclérose en plaques, hémiplégie, Alzheimer... ;
 - dépression ;
- maladies rhumatismales :
 - maladies inflammatoires, arthrose... ;
- hypertension artérielle ;
- diabète ;
- obésité.

Vivez mieux, soyez sport !

Sport : - loyal, d'esprit sportif.

- ensemble des exercices physiques se présentant sous forme de jeux individuels ou collectifs.